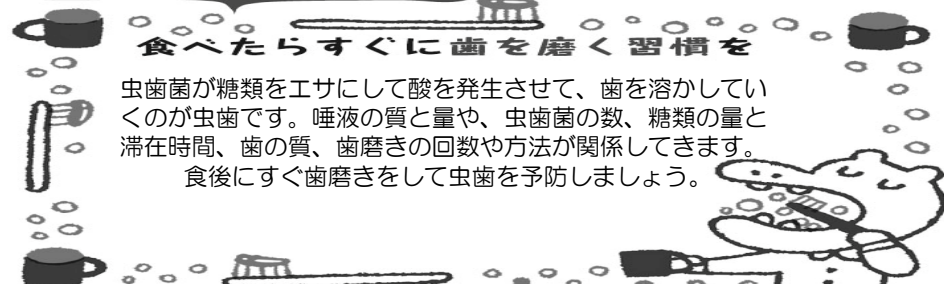


6月の献立表

2017年6月
ひまわり保育園

日	曜	副 食			おやつ		未満児 10時	以上児 3時	未満児 エネルギー たんぱく質	以上児 エネルギー たんぱく質
		献立名	血や肉になるもの あか	力や熱になるもの きいろ	体の調子を整えるもの みどり	未満児 10時				
1	木	大根のいりどり・塩もみ・味噌汁・果物	牛乳・鶏もも・味噌・豆腐・きな粉	米・こんにやく・油・砂糖・白玉粉・黒砂糖	大根・にんじん・さやいんげん・キャベツ・胡瓜・えのきたけ・ねぎ・わかめ・オレンジ	牛乳	ふわふわ ボール・麦茶	507 18.7	553 19.8	
2	金	麻婆豆腐・ナムル・卵スープ・果物	牛乳・豆腐・味噌・豚ひき肉・卵	米・片栗粉・砂糖・油・胡麻	ねぎ・生姜・ニンニク・にんじん・胡瓜・もやし・椎茸・玉ねぎ・グレープフルーツ	牛乳	お菓子 牛乳	564 20.3	610 21.5	
3	土	パン・バナナ・牛乳	牛乳	パン	バナナ	せんべい				
5	月	揚げ餃子・ごまサラダ・味噌汁・果物	牛乳・味噌・油揚げ	米・油・炒りごま・油	もやし・胡瓜・にんじん・玉ねぎ・バナナ	牛乳	お菓子 牛乳	563 17.8	614 18.6	
6	火	豚の生姜焼き・コーンスロー・中華スープ・果物	豚肉・豆腐・卵・ベーコン・牛乳	米・油・ごま油・薄力粉・バター・三温糖・チョコレート	生姜・キャベツ・にんじん・えのき・オレンジ	飲むヨーグルト	チョコチップ 牛乳	648 21.4	708 25.1	
7	水	サバの味噌煮・中華風和え・きのこスープ・果物	牛乳・サバ・味噌・ベーコン	米・砂糖・ごま油	生姜・キャベツ・にんじん・胡瓜・えのき・しめじ・玉ねぎ・椎茸・グレープフルーツ・バナナ	牛乳	バナナケーキ 牛乳	533 22.5	591 24.7	
8	木	ハッシュドポーク・パスタサラダ・牛乳・果物	牛乳・豚肉・ハム・マグロ缶・卵	米・油・スパゲティ・マヨネーズ・HM	玉ねぎ・ニンニク・グリーンピース・にんじん・マッシュルーム・胡瓜・コーン・キウイフルーツ・青のり	牛乳	ツナパン 麦茶	659 20.1	749 21.7	
9	金	肉団子・生野菜・味噌汁・果物	牛乳・豚ひき肉・卵・油揚げ・味噌	米・パン粉・片栗粉・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・トマト・もやし・わかめ・オレンジ	牛乳	プリン お菓子	509 17.1	556 17.8	
10	土	パン・バナナ・牛乳	牛乳	パン	バナナ	せんべい				
12	月	ナポリタン・胡瓜のサラダ・味噌汁・果物	牛乳・豚ひき肉・チーズ・アサリ・マグロ缶・豆腐・味噌	米・油・スパゲティ・炒りごま・砂糖	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・胡瓜・コーン・わかめ・バナナ	牛乳	お菓子 牛乳	651 22.3	704 23.8	
13	火	豆腐ハンバーグ・ブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳・豆腐・鶏ひき肉・チーズ・卵・脱脂粉乳・味噌	米・パン粉・油・マヨネーズ・食パン・マーガリン・砂糖	ねぎ・にんじん・ブロッコリー・大根・ねぎ・グレープフルーツ	牛乳	シュガーパン 麦茶	588 21.7	618 22.8	
14	水	カレーピラフ・フライドポテト・マカロニサラダ・野菜スープ・果物	鶏肉・ハム	米・油・バター・ポテト・マカロニ・マヨネーズ・ジャガイモ	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・コーン・胡瓜・キャベツ・にんじん・さくらんぼ	ヤクルト	ケーキ 麦茶	684 15.8	724 17.3	
15	木	鮭のチャンチャン焼き・かぶの塩もみ・ニラ玉汁・果物	牛乳・鮭・味噌・卵	米・油・砂糖・片栗粉	しめじ・キャベツ・玉ねぎ・かぶ・胡瓜・ニラ・オレンジ・ミカン・モモ	牛乳	ヨーグルト和え お菓子	546 23.1	588 25.1	
16	金	油淋鶏・胡瓜のピクルス・レタススープ・果物	牛乳・鶏もも・卵・ベーコン	米・片栗粉・砂糖・ごま油・薄力粉・三温糖・黒砂糖・アーモンド	パセリ・ねぎ・生姜・胡瓜・レタス・えのき・グレープフルーツ	牛乳	黒蒸しパン 牛乳	594 25.9	667 28.9	
17	土	パン・バナナ・牛乳	牛乳	パン	バナナ	せんべい				
19	月	魚フライ・ツナキュウリ・コーンスープ・果物・ふりかけ	牛乳・ホキ・卵・マグロ缶	米・薄力粉・パン粉・油・胡麻・砂糖	青のり・胡瓜・コーン・クリーム・バナナ	牛乳	お菓子 牛乳	581 24.4	651 27	
20	火	鶏の照り焼き・もやしのソテー・わかめスープ・果物	牛乳・鶏もも・たらこ・卵・ヨーグルト	米・砂糖・油・バター・薄力粉	生姜・もやし・にんじん・玉ねぎ・わかめ・キウイ・パイン	牛乳	パインケーキ 牛乳	684 22	779 24.1	
21	水	カジキの竜田揚げ・ハンパンスー・味噌汁・果物・ふりかけ	牛乳・カジキ・ハム・味噌・豆腐	米・油・片栗粉・薄力粉・春雨・胡麻油・砂糖・クワッサン	生姜・胡瓜・にんじん・えのき・ねぎ・グレープフルーツ	牛乳	クワッサン 牛乳	802 29.7	922 33.5	
22	木	千草焼き・胡麻酢和え・味噌汁・果物	卵・鶏ひき肉・油揚げ・味噌・ヨーグルト・牛乳	米・胡麻・砂糖	玉ねぎ・にんじん・椎茸・三つ葉・キャベツ・胡瓜・大根・わかめ・オレンジ・レモン汁・ブドウジュース	飲むヨーグルト	あじさいゼリー 麦茶	471 16.7	486 19.3	
23	金	冷麦サラダ・生揚げ煮・塩もみ・ミニトマト・ふりかけ	牛乳・ハム・生揚げ・おから・卵	米・ごま油・そうめん・マヨネーズ・砂糖・バター・薄力粉	わかめ・胡瓜・キャベツ・ミニトマト	牛乳	マーブルケーキ 牛乳	608 20.3	684 21.9	
24	土	パン・バナナ・牛乳	牛乳	パン	バナナ	せんべい				
26	月	親子煮・野菜サラダ・味噌汁・果物	牛乳・鶏むね肉・卵・豆腐・味噌	米・砂糖・油・マヨネーズ	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・胡瓜・わかめ・バナナ	牛乳	お菓子 牛乳	580 21.8	635 23.5	
27	火	スタミナ焼き・キャベツトレンジング・卵スープ・果物	牛乳・豚肉・卵・きな粉	米・油・片栗粉・麩・砂糖・バター	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・椎茸・グレープフルーツ	牛乳	お麩ラスク 麦茶	498 16.1	542 16.5	
28	水	白身魚のパン粉焼き・わかめとコーンのサラダ・味噌汁・果物	牛乳・たら・チーズ・味噌・油揚げ	米・パン粉・油・炒りごま・ごま油	パセリ・ニンニク・レモン汁・コーン・わかめ・胡瓜・キャベツ・にんじん・大根・オレンジ	牛乳	フルーチェ お菓子	498 20.2	542 21.8	
29	木	スペイン風オムレツ・かみかみ和え・なめこ汁・果物	牛乳・卵・ベーコン・イカ・豆腐・味噌	米・ジャガイモ・バター・三温糖・炒りごま・ごま油・砂糖・薄力粉・チョコレート	ピーマン・玉ねぎ・ミニトマト・ケチャップ・大根・にんじん・胡瓜・ねぎ・なめこ・グレープフルーツ	牛乳	チョコチップマフィン 麦茶	605 19.3	676 20.6	
30	金	ポークカレー・ゆで卵・胡麻醬油和え・ミニトマト	牛乳・豚肉・卵・ヨーグルト	米・ジャガイモ・油・砂糖・胡麻	にんじん・玉ねぎ・ニンニク・もやし・胡瓜・ミニトマト	牛乳	ヨーグルト お菓子	561 21.1	599 21	

6月4～10日は歯と口の健康週間



※行事、材料の都合により献立を変更する場合があります

